

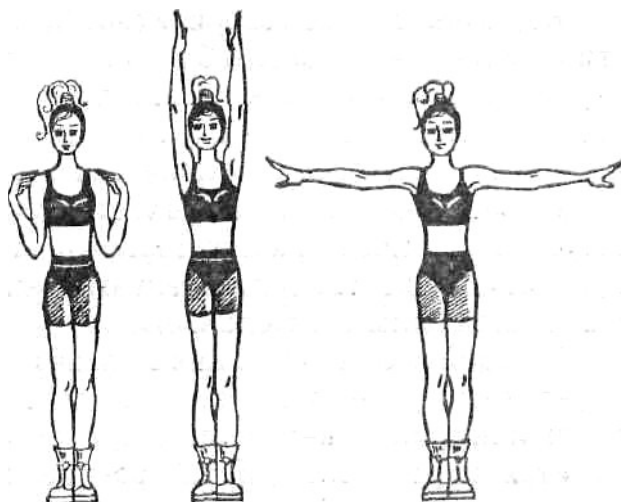
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

I Комплекс

Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, руки согнуть в локтях, кончики пальцев прижать к плечевым суставам с наружной стороны. Спину выпрямить, локти прижать к туловищу.

Выполнение — выпрямите руки вверх, ладони при этом должны быть повернуты внутрь. Затем верните руки в исходное положение. Теперь выпрямите руки в стороны на уровне плеч (ладони при этом смотрят вниз) и вернитесь в исходное положение. Следите за своим дыханием: выпрямляя руки, делаете вдох, возвращая их в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение шесть раз. Постепенно увеличивайте нагрузку и доводите количество повторений до двадцати раз. Во время выполнения данного упражнения не позволяйте себе расслабляться, следите за тем, чтобы живот был подтянут.



Результат — развивая мышцы спины, упражнение позволит вам также укрепить различные мышцы, отвечающие за форму груди: большую и малую грудные, переднюю зубчатую и другие.

Упражнение 2 Исходное положение встать прямо, ноги поставить на ширину плеч.

Выполнение — наклонитесь вперед так, чтобы ваше туловище по отношению к ногам образовывало прямой угол. Старайтесь при этом не сгибать спину и ноги в коленях. Руки опустите вниз. Разводите прямые руки в стороны и немного вверх и возвращайте их в исходное положение. Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение шесть раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить верхние грудные мышцы и мышцы спины; через некоторое время вы заметите, что ваша грудь стала более упругой.

Упражнение 3

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть перед грудью в локтях так, чтобы предплечья были параллельны полу.

Выполнение — медленно отводите плечи и локти назад и возвращайтесь в исходное положение. Разводя руки в стороны, делайте глубокий вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение восемь раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение поможет вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также дельтовидную мышцу. Кроме того, устраняются недостатки спины и плеч.

Упражнение 4

Исходное положение — стоя около стены, отступить от стены на полметра и прислониться к ней спиной, руки согнуть в локтях и положить их на затылок.

Выполнение — наклонитесь назад и коснитесь стены затылком, спина при этом должна прогнуться. Затем вернитесь в исходное положение. Прогибая спину, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Ноги старайтесь не сгибать. Повторите упражнение шесть-восемь раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы попеременно напрягаете и расслабляете верхние мышцы груди, что помогает укрепить грудные железы и сделать их более упругими.

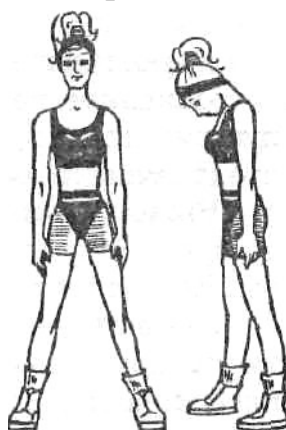
Упражнение 5

Исходное положение — встать прямо, руки через стороны поднять до уровня груди, ноги поставить на ширину плеч.

Выполнение — медленно отведите прямые руки назад за спину, стараясь их не опускать вниз. Затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение укрепляет большую и малую грудные мышцы и мускулатуру спины.

Упражнение 6



Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища.

Выполнение — медленно наклоняйте голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди. Затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — если, наклоняя голову, вы почувствуете, как ваша грудь поднимается, а мышцы, ее поддерживающие, напрягаются, значит, вы правильно выполняете упражнение и тем самым укрепляете большую и малую грудные мышцы.

II Комплекс

Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, плечи легка отвести назад.

Выполнение — согните руки в локтевых суставах, коснитесь кончиками пальцев области плечевых суставов снаружи, локти прижмите к туловищу. Затем выпрямите руки вверх, ладонями внутрь, и одновременно отставьте правую ногу назад на носок. Постарайтесь при этом отвести поднятые вверх руки немного назад и прогнуться. Опять согните руки в локтях и прижмите их к туловищу. Теперь, выпрямляя руки вверх, отведите назад другую ногу. Прогибаясь назад, делайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение шесть раз. Со временем увеличивайте нагрузку и доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение укрепляет и развивает большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу. К тому же оно помогает устранить недостатки осанки.

Упражнение 2

Исходное положение — сесть на краешек стула, спину выпрямить, ноги вместе.

Выполнение — соедините руки в замок. Затем медленно ведите соединенные вместе руки вверх и назад и, сгибая в локтях, заводите их за голову, стараясь дотянуться до лопаток. Так же медленно возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение шесть-восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение растягивает и укрепляет большую и малую грудные мышцы, а также трицепс.

Упражнение 3

Исходное положение — лечь на пол на живот (на твердую ровную поверхность), руки вытянуть вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение — прямые руки разведите в разные стороны, медленно поднимите руки вверх (чем выше получится, тем лучше). Одновременно приподнять голову вверх. Затем вернитесь в исходное положение. Поднимая голову и руки, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение восемь раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволяет укрепить большую и малую грудные мышцы, а также дельтовидную мышцу. При этом устраняются дефекты спины.

Упражнение 4

Исходное положение — встать прямо, руки на пояс, ноги на ширине плеч.

Выполнение — делайте медленные круговые вращения головой попеременно то в одну, то в другую сторону. При этом старайтесь впереди подбородком коснуться груди, а затылком — спины. Почувствуйте напряжение мышц, поддерживающих грудь. Повторите упражнение по десять раз в каждую сторону. Постепенно доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволяет укрепить большую и малую грудные мышцы. А также устраняет дефекты подбородка и шеи. Если вы почувствовали, как грудь немного приподнимается, значит, вы правильно выполняете упражнение.

Упражнение 5

Исходное положение — встать на четвереньки, колени вместе, руки на ширине плеч.

Выполнение — опуститесь на пятки, прогнитесь в спине и хорошенько потянитесь. Затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение полезно для укрепления большой и малой грудных мышц, спинной мускулатуры, а также устраняет дефекты осанки.

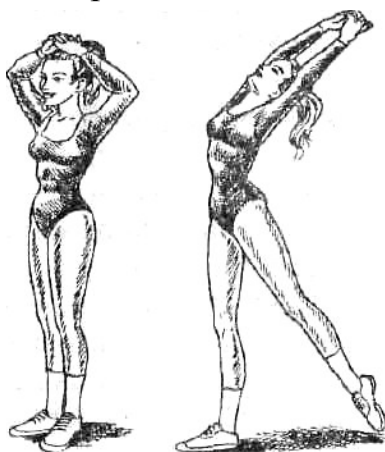
Упражнение 6

Исходное положение — встать на четвереньки.

Выполнение — поднимите правую ногу назад вверх и максимально прогните спину. Затем вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое другой ногой. Одновременно с выпрямлением ноги поднимайте вверх противоположную руку. Поднимая ногу вверх, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение по восемь раз на каждую ногу. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволяет укрепить большую и малую грудные мышцы, переднюю зубчатую мышцу, а также устранить дефекты спины.

Упражнение 7



Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки согнуть в локтях, кисти рук — на затылок.

Выполнение — выпрямите руки вверх и отводите их назад, ладонями внутрь. Одновременно левую ногу отставьте назад на носок и прогнитесь в верхней части спины. Затем вернитесь в исходное положение. Прогибаясь назад, делайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Прodelайте то же самое, отставляя назад правую ногу. Повторите упражнение шесть-восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до пятнадцати.

Результат — упражнение позволит вам укрепить переднюю зубчатую мышцу, большую и малую грудные мышцы, а также мышцы спины и поможет в исправлении осанки.

Упражнение 8



Исходное положение — встать, ноги поставить на ширину плеч: туловище наклонить вперед, руки согнуть в локтях (локти отвести назад, кисти у подмышечных впадин); голову приподнять, спину прогнуть.



Выполнение — руки выпрямите вниз и, преодолевая сопротивление собственной силы, верните их в исходное положение. Старайтесь при этом не сгибать ноги в коленях. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить трицепс, дельтовидную мышцу, большую и малую грудные мышцы. При этом вы исправляете дефекты спины, что очень важно для правильного развития грудной клетки.

Упражнение 9

Исходное положение — встать на четвереньки, колени вместе, руки упираются в пол на ширине плеч. Спина прямая: руки и бедра должны быть под прямым углом к туловищу.

Выполнение — с напряжением поднимите правую руку через сторону вверх, стараясь при этом не отклонять туловище в сторону. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое другой рукой. Выполните это упражнение не менее восьми раз в каждую сторону. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз в каждую сторону.

Результат — упражнение позволяет укрепить большую и малую грудные мышцы, трицепс и дельтовидную мышцу. При этом со временем устраняются дефекты спины.

III Комплекс

Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение — с максимальной силой поднимите прямые руки вверх и отклонитесь назад. Одновременно отведите правую ногу назад и поднимите ее повыше. Вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое с другой ногой. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Упражнение можно немного усложнить: для этого выполняйте упражнение из положения полуприседа. Выпрямляясь, поднимайте прямые руки вверх и отводите назад одну ногу, затем повторите то же самое другой ногой. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также дельтовидную и переднюю зубчатую мышцы. Кроме того, упражнение очень полезно для мускулатуры спины.

Упражнение 2

Исходное положение — лечь на спину на узкую скамейку (вдоль этой скамейки), прямые руки поднять вверх.

Выполнение — преодолевая напряжение собственной силы, разводите прямые руки в стороны, стараясь при этом коснуться пола. Затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также избавит от такого неприятного явления, как "крыловидные" лопатки.

Упражнение 3

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, положить на затылок.

Выполнение — согните туловище до горизонтального положения (туловище и ноги составляют между собой прямой угол), прямые руки вытяните вперед и максимально прогнитесь. Затем вернитесь в исходное положение. Наклоняясь, делайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить переднюю зубчатую, дельтовидную и верхние мышцы груди.

Упражнение 4

Исходное положение — встать, ноги вместе, наклониться вперед, руками опереться о какой-нибудь предмет.

Выполнение — опираясь на руки, делайте пружинистые наклоны туловищем вверх-вниз, стараясь при этом максимально прогнуться. Руки в локтях не сгибайте. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также исправить дефекты спины.

Упражнение 5

Исходное положение — сесть на пол, ноги скрестить по-турецки, руки согнуть в локтях и прижать к туловищу, пальцы положить на плечи, лопатки вместе.

Выполнение — поднимите плечи вверх, потом отведите их далеко назад, опустите вниз и верните вперед. У вас должны получаться круговые движения. Затем проделайте такие же движения в обратной последовательности: вниз, назад, вверх и вперед. Повторите упражнение по восемь раз в каждую сторону. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати в каждую сторону.

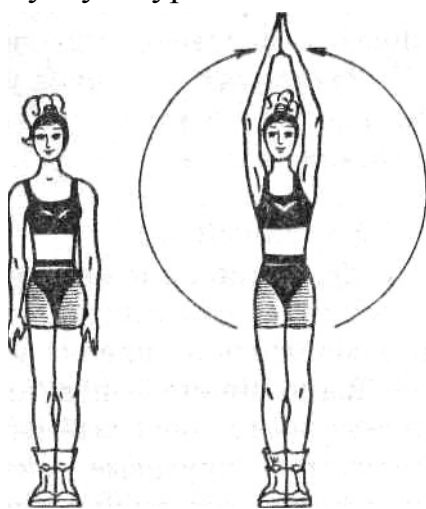
Результат — данное упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу. Кроме того, устраняются дефекты лопаток

Упражнение 6

Исходное положение — встать прямо, поднять руки, согнутые в локтях, до уровня плеч, ладони смотрят вниз. Пальцы рук соедините друг с другом и расположите их чуть ниже ключиц, предплечья параллельны полу.

Выполнение — рывком отведите локти назад: ладони при этом разъединяются. Старайтесь не опускать плечи. Вернитесь в исходное положение. Затем, преодолевая сопротивление собственной силы, разведите в стороны теперь уже прямые руки. Отведите прямые руки немного назад. Далее чередуйте рывки согнутыми в локтях и прямыми руками. Следите за тем, чтобы плечи не опускались вниз. Повторите данное упражнение шесть-восемь раз в энергичном темпе, следя за тем, чтобы дыхание было равномерным. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу. Также укрепляется мускулатура спины.



Упражнение 7

Исходное положение — встать прямо, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение — поднимите прямые руки вперед, затем разведите их в стороны, ладони смотрят вверх, поднимите руки вверх и хлопните в ладоши. Прodelайте все то же самое, только в обратной последовательности, и вернитесь в исходное положение. Упражнение следует выполнять в умеренном темпе, следя за тем, чтобы дыхание было равномерным. Повторите упражнение восемь-десять раз. Если получится, со временем увеличьте темп выполнения упражнения.

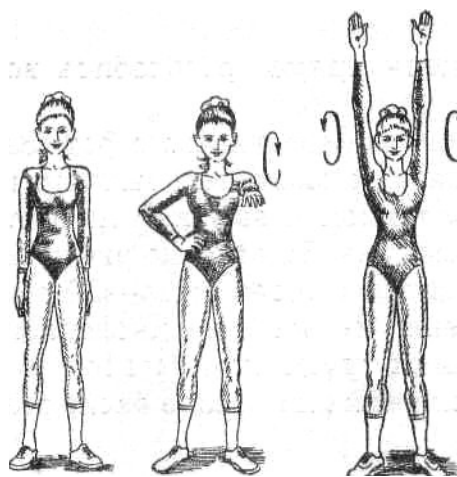
Результат — упражнение позволит укрепить переднюю зубчатую, большую и малую грудные мышцы, а также поможет исправить дефекты осанки.

Упражнение 8

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение — поочередно поднимайте вверх и опускайте вниз то одну, то другую прямую руку. Можно чередовать по два или три пружинистых маха одной и той же рукой, потом сменить ее другой (соответственно, одна рука находится вверху, другая — внизу). Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, затем увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение восемь раз каждой рукой. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз. Результат — упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, дельтовидную мышцу. А также, регулярно занимаясь, вы обретете красивую осанку.

Упражнение 9 Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища.



Выполнение — положите левую руку на бедро, а правой опишите большой круг, начиная с вращения рукой вперед. Опишите таким образом три-четыре круга и поменяйте руки. Теперь на бедро положите правую руку, а левой опишите столько же кругов. Затем, меняя положение рук, проделайте круговые движения руками назад. Упражнение в первые дни выполняйте в умеренном темпе. Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение по восемь раз каждой рукой. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам не только укрепить грудные мышцы (большую и малую грудные мышцы, дельтовидную мышцу и др.), но и поможет правильному развитию плечевых и спинных мышц, которые сделают вашу осанку достойной зависти.

Упражнение 10

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки согнуть в локтях, кончиками пальцев коснуться плеч.

Выполнение — с напряжением поднимайте согнутые в локтях руки вверх. Затем возвращайтесь в исходное положение. Далее выполняйте движение локтями вперед и опять возвращайтесь в исходное положение. Теперь отводите локти назад, стараясь при этом соединить лопатки. Плечи не опускайте вниз и следите за дыханием. Делая движения локтями, глубоко вдохните, возвращаясь в исходное положение, — выдохните. Выполняйте все движения в умеренном темпе. Повторите упражнение по десять раз на каждый вид движения. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до 25—30 раз.

Результат — упражнение помогает укреплять и развивать переднюю зубчатую, большую и малую грудные мышцы. Также укрепляется мускулатура спины.

Упражнение 11

Исходное положение — встать прямо, расслабить все мышцы.

Выполнение — медленно вдохните воздух через рот. Затем, вытянув губы трубочкой, так же медленно выдохните воздух. Старайтесь, чтобы между вдохом и выдохом не было пауз. Повторите упражнение восемь раз. Ежедневно увеличивая количество повторений, доведите их число до 15—20 раз.

Результат — данное упражнение является великолепным средством для укрепления всех мышц груди, помогает вырабатывать правильное дыхание, укрепляет мышцы лица около рта.

IV Комплекс

В этот комплекс мы включили упражнения, которые требуют максимального напряжения всех мышц. Поэтому переходить к его выполнению следует исключительно после многонедельных предварительных тренировок.

Упражнение 1

Исходное положение — лечь на спину на ровную твердую поверхность, ноги согнуть в коленях.

Выполнение — опираясь на руки и согнутые в коленях ноги, оторвите спину от пола, прогнитесь (сделайте мостик). Постарайтесь максимально выгнуться и подольше продержаться в таком положении. Потом возвращайтесь в исходное положение и расслабляйтесь. В первые дни задерживайтесь в статическом состоянии на одну минуту. Ежедневно увеличивайте нагрузку. Повторите упражнение несколько раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить все грудные мышцы. Кроме того, вы сможете исправить дефекты спины.

Упражнение 2

Исходное положение — лечь на пол на живот около стола, руки вытянуть вдоль тела, ладони вниз.

Выполнение — приподнимите туловище и одним быстрым движением перенесите прямые руки на край стола, зацепитесь за него пальцами и прогнитесь. Затем вернитесь в исходное положение. Прогибаясь, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение шесть раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы растягиваете все грудные мышцы и тем самым укрепляете их и спинную мускулатуру.

Упражнение 3

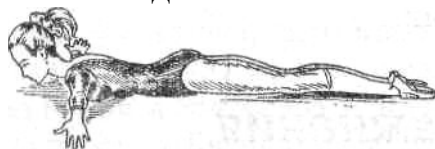
Исходное положение — опуститься на колени, ноги вместе, прямые руки вытянуть вперед.

Выполнение — наклоните туловище назад, прогнитесь так, чтобы руками можно было дотянуться до пяток. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Прогибаясь, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение восемь раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до пятнадцати раз.

Результат — попеременное напряжение и расслабление мышц груди и спины поможет вам укрепить данные мышцы и придать им былую упругость.

Упражнение 4

Исходное положение — лечь на пол на живот, прямые руки развести в стороны, ладони вниз.



Выполнение — согните обе ноги в коленях и захватите щиколотки руками, прогнитесь, затем вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы дыхание было равномерным. Повторите упражнение шесть раз. Каждый день увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до пятнадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы растягиваете и укрепляете все грудные мышцы, помогаете своей спине стать более сильной.

Упражнение 5

Исходное положение — подойти к стене, встать на расстоянии полуметра от нее, вытянуть руки вперед.

Выполнение — упирайтесь в стену кулаками и, используя всю свою силу, давите на нее руками. Старайтесь, чтобы ваши движения были пружинистыми. Повторяйте данное упражнение в течение пяти-десяти минут. Затем вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Результат — это упражнение поможет вам укрепить верхние грудные мышцы и спинную мускулатуру.

Упражнение 6

Исходное положение — лечь на пол на живот, выпрямиться, кисти рук на затылке.

Выполнение — медленно поднимите верхнюю часть туловища, задержитесь на несколько секунд в этом положении, потом опуститесь на пол и расслабьтесь. Поднимая туловище вверх, следите за тем, чтобы ваши ноги не отрывались от пола. Повторите упражнение шесть раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до десяти-пятнадцати раз.

Результат — попеременное напряжение и расслабление верхних мышц груди и спины позволит вам укрепить эти мышцы и сделать их упругими и сильными.